

ชื่อ:

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/..... เลขที่.....

วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ใบงานเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1.ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เหมือนกัน
ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

- ก. สะโพกผาย
- ข. มีขนาดเต้านมขึ้น
- ค. หน้าอกขยายใหญ่
- ง. น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น

2.เพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด คือข้อใด

- ก. มีประจำเดือน
- ข. ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- ค. ผิวพรรณผ่องใส
- ง. แขนและขาขาวขึ้น

3.การปฏิบัติตนในข้อใด ที่ไม่ทำให้ร่างกายมีกลิ่นตัว

- ก. ทาสบู่บริเวณลำตัว
- ข. พรมน้ำหอมให้ทั่วตัว
- ค. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ง. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

4.ใบหน้าของเด็กหญิงเริ่มมีสิว เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลง
ในด้านใด

- ก. จิตใจ
- ข. อารมณ์
- ค. สังคม
- ง. ร่างกาย

5.วัยรุ่นต้องการเลือกเสื้อผ้าของตัวเองตนเองแสดงให้เห็นถึงข้อใด

- ก. วัยรุ่นต้องการอิสระ
- ข. วัยรุ่นต้องการเป็นผู้นำ
- ค. วัยรุ่นต้องการให้มีคนรัก
- ง. วัยรุ่นต้องการการยอมรับ

6.ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชาย

- ก. แขนและขาขาวขึ้น
- ข. หน้าอกขยาย
- ค. มีขนาดเต้านม
- ง. เล็บงอขึ้น

.....
ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้วบอกว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสมหรือไม่

1.สมศรีวิ่งออกกำลังกับเพื่อนทุกเย็น เมื่อกลับถึงบ้านก็เหนื่อยมาก เธอพักเหนื่อยก่อนอาบน้ำทุกวัน

2.สมชายเห็นกานดาถืออุปกรณ์พลจะ:ไปเก็บที่ห้องพล: สมชายจึงรีบไปช่วงกานดาถือ

3.วันนี้เป็นวันพระ เพื่อนๆจึงชวนแก้วตาไปเวียนเทียนที่วัด แก้วตาเห็นว่าเป็นวัดใกล้บ้าน เธอจึงสวมเสื้อคลุมและกางเกงขาสั้นไปเวียนเทียน

4.ทรงพลชอบแกล้งเพื่อนผู้หญิงเป็นประจำ



วิชาสุขศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ใบงานเรื่อง ครอบครัวและเพื่อนของเรา

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่บทบาทหน้าที่ของแต่ละคนให้เหมาะสม



อบรมสั่งสอนลูกหลาน เป็นที่ปรึกษา
ช่วงแก้ไขปัญหา



ทำงานหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว
อบรมสั่งสอนลูกและให้กำลังใจสมาชิกในครอบครัว



ตั้งใจเรียนหนังสือ ช่วงเวลาว่างงานบ้านเท่าที่ทำได้
ให้ความเคารพและแสดงความกตัญญู

ตอนที่ 2 คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. การกระทำของใครอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

- ก. ฝนให้เพื่อนยืมยางลบ
- ข. ปล่อยการบ้านเพื่อน
- ค. ก๊อปปี้ของเพื่อนมาใช้
- ง. จอจชวนเพื่อนเล่นกีฬา

2. ข้อใดไม่ใช่คำพูดที่ควรพูดกับเพื่อน

- ก. ขอโทษ: ที่ช่วงคิดคำตอบ
- ข. อ: ไหน: ฉันไม่เข้าใจ
- ค. ทำไม: ฉันจะทำอย่างนี้
- ง. พวกไม่มีมารยาท

3. ถ้านักเรียนเดินชนเพื่อนจนล้มลง นักเรียนควรทำอย่างไร

- ก. พยุงขึ้นมา แล้วขอโทษ
- ข. พยุงขึ้นมา แล้วเดินไป
- ค. ขอโทษ แล้วเดินไป
- ง. บอกครูว่าเพื่อนล้ม

4. การทำงานกลุ่มควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ทำตามความคิดของตนเอง
- ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค. ทำตามผู้ที่ป็นหัวหน้าสั่ง
- ง. ต่างคนต่างทำงาน

5. ข้อใดที่ควรปฏิบัติในการคบเพื่อน

- ก. ตามใจเพื่อน
- ข. มีความจริงใจต่อเพื่อน
- ค. ออกรับผิดแทนเพื่อน
- ง. ดองแก้ปัญหาให้เพื่อน

6. ถ้านักเรียนทะเลาะกับพี่ จะส่งผลเสียต่ออะไรมากที่สุด

- ก. พ่อแม่
- ข. ครู
- ค. น้อง
- ง. เพื่อน